



Neun Tipps vom Robert Koch-Institut:

1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.



2. Hygienisch husten

Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten Sie am besten in Ihren Ärmel, nicht in die Hand.



3. Krankheit zu Hause auskurieren

Gehen Sie bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht arbeiten, sondern fördern Sie Ihre Gesundheit durch Erholung. Mit falschem Ehrgeiz schaden Sie sich, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.



4. Auf erste Anzeichen achten

Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.



5. Gesund werden

Hören Sie auf Ihren Körper. Haben Sie die typischen Anzeichen einer Grippe, dann stimmen Sie das weitere Vorgehen telefonisch mit Ihrem Arzt ab.



6. Familienmitglieder schützen

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.



7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume 3 bis 4 Mal täglich für jeweils 10 Minuten. Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

In einer Grippepandemie besonders wichtig:



8. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden

Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht und wenn möglich zwei Meter Abstand. Verzichten Sie auf Händeschütteln. Meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.



9. Über Hygienemasken Bescheid wissen

Über die Wirksamkeit von Hygienemasken während einer Pandemie liegen keine ausreichenden Daten vor. Sie sind deshalb nur ergänzend zu den hier dargestellten Maßnahmen zu erwägen.



Εννέα συμβουλές από το Ινστιτούτο Robert Koch:



1. Πλένετε τα χέρια και κρατάτε τα μακριά από το πρόσωπο

Πλένετε τα χέρια σας αρκετές φορές την ημέρα 20–30 δευτερόλεπτα με σαπούνι, και μεταξύ των δακτύλων. Αποφεύγετε να αγγίζετε τους βλεννογόνους στόματος, ματιών και μύτης.



2. Βήχετε υγιεινά

Κρατάτε όταν βήχετε απόσταση από τα άλλα άτομα. Βήχετε καλύτερα μέσα στο μανίκι σας, όχι μέσα στο χέρι σας.



3. Αποθεραπεύσετε την ασθένεια στο σπίτι

Όταν έχετε εμπύρετο κρουσολόγημα, γαστρεντερική λοίμωξη ή γρίπη, μη πάτε στη δουλειά, αλλά προωθήστε την ανάρρωσή σας με ξεκούραση. Με λανθασμένη φιλοδοξία βλάπτετε τον εαυτό σας, τους συναδέλφους και τον εργοδότη σας.



4. Προσέξτε τα πρώτα συμπτώματα

Μία γρίπη υποδηλώνουν ξαφνικός υψηλός πυρετός, βαρύ αίσθημα ασθένειας, βήχας και πόνοι στα μέλη.



5. Γίνετε υγιείς

Ακούστε το σώμα σας. Εάν έχετε τα τυπικά συμπτώματα μίας γρίπης, τότε συντονίστε την περαιτέρω διαδικασία τηλεφωνικά με το γιατρό σας



6. Προστατεύστε τα μέλη της οικογένειας

Απέχτε, όταν είστε άρρωστοι, από σωματική επαφή, όπως αγκάλιασμα, φίλημα κλπ. Όσο είναι δυνατόν παραμένετε σε ένα χωριστό χώρο. Προσέξτε για γενική καθαριότητα της κατοικίας σας, ιδιαίτερα στην κουζίνα και στο μπάνιο.



7. Αερίζετε τακτικά τους κλειστούς χώρους

Αερίζετε τους κλειστούς χώρους 3–4 φορές την ημέρα 10 λεπτά κάθε φορά. Ο αριθμός των ιών στον αέρα μειώνεται, ένα στέγνωμα των βλεννογόνων στόματος και μύτης εμποδίζεται.

Σε μία πανδημία γρίπης ιδιαίτερα σπουδαίο:



8. Κρατάτε απόσταση, αποφεύγετε τις κοσμοσυρροές

Προστατεύστε τον εαυτό σας και άλλους με ιδιαίτερη προφύλαξη και εάν είναι δυνατόν δύο μέτρα απόσταση. Απέχτε από χειραψίες. Αποφεύγετε συγκεντρώσεις ανθρώπων, όταν αυτό συνιστάται επίκαιρα.



9. Ενημερωθείτε για τις μάσκες υγιεινής

Για την αποτελεσματικότητα των μασκών υγιεινής σε μία πανδημία δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία. Γι' αυτό λαμβάνονται υπ' όψη μόνο συμπληρωματικά στα εδώ περιγραφέντα μέτρα.



Wie kann ich Informationen zur aktuellen Situation erhalten?

Bundesministerium für Gesundheit

Tel. 0800/44 00 55 0

Mo bis Do 8:00–18:00 Uhr

Fr 8:00–12:00 Uhr

An Wochenenden und Feiertagen: 10:00–16:00 Uhr

Weitere aktuelle Informationen erhalten Sie auch auf der Internetseite des Robert Koch-Instituts unter: www.rki.de/influenza

Dort finden Sie die aktuelle Hotlinenummer und die Zeiten, zu denen Sie sich beraten lassen können.



Πώς μπορώ να λάβω πληροφορίες για την επίκαιρη κατάσταση;

Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας:

Τηλ. 0800/44 00 55 0

Δευτέρα μέχρι Πέμπτη ώρες 8:00–18:00

Παρασκευή ώρες 8:00–12:00

Τα Σαββατοκύριακα και τις εορτές: ώρες 10:00–16:00

Περαιτέρω επίκαιρες πληροφορίες λαμβάνετε επίσης στην ιστοσελίδα του Ινστιτούτου Robert Koch στο: www.rki.de/influenza

Εκεί βρίσκετε τον επίκαιρο αριθμό Hotline και τους χρόνους, κατά τους οποίους σας παρέχονται εκεί συμβουλές.



Entwickelt durch / Αναπτύχθηκε από:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6 · 30175 Hannover

E-Mail: ethno@onlinehome.de

www.ethno-medizinisches-zentrum.de

www.bkk-promig.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.



Wir danken für die fachliche Unterstützung: dem Robert Koch-Institut sowie dem Paul-Ehrlich-Institut



Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration

Tipps und Informationen zur Neuen Grippe A/H1N1

Συμβουλές και πληροφορίες για τη Νέα Γρίπη A/H1N1



Dieser Flyer informiert Sie darüber, wie Sie sich vor der Neuen Grippe schützen können



Αυτό το φέιγβολάν σας ενημερώνει για το πώς μπορείτε να προστατευθείτε από τη Νέα Γρίπη

Das Gesundheitsprojekt Mit Migranten für Migranten



MiMi

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mittlerweile sind weltweit Menschen an der sogenannten „Schweinegrippe“ erkrankt. Auch in Deutschland haben sich Menschen mit diesem neuartigen Grippevirus angesteckt. In der Regel sind die Erkrankungen in Deutschland jedoch bisher mild verlaufen. An der Entwicklung eines Impfstoffes wird gearbeitet. Viele Menschen machen sich dennoch Sorgen und haben Fragen. Die Gesundheitsbehörden in den betroffenen Ländern unternehmen alles, um die Ausbreitung einzudämmen. Doch da sich Grippeviren rasch verbreiten, ist es wichtig zu wissen, wie man eine Ansteckung vermeiden kann. Insbesondere den persönlichen Hygienemaßnahmen kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. Dieser Flyer wurde mit Unterstützung des Ethno-Medizinischen Zentrums und des Robert Koch-Instituts erstellt. Er soll Ihnen helfen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden.

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Ihre Maria Böhmer

Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration; Staatsministerin bei der Bundeskanzlerin



Αγαπητοί συμπολίτες και συμπολίτισσες,

εν τω μεταξύ αρρώστησαν σε όλο τον κόσμο άνθρωποι από τη λεγόμενη «γρίπη των χοίρων». Και στη Γερμανία μολύνθηκαν άνθρωποι από αυτόν τον νέου είδους ιό της γρίπης. Κατά κανόνα όμως οι ασθενείς στη Γερμανία είχαν μέχρι τώρα ήπια πορεία. Γίνεται εργασία για την ανάπτυξη ενός εμβολίου. Πολλοί άνθρωποι ωστόσο ανησυχούν και έχουν ερωτήσεις. Οι υγειονομικές αρχές στις πληγείσες χώρες επιχειρούν τα πάντα, για να περιορίσουν την εξάπλωση. Αλλά επειδή οι ιοί της γρίπης εξαπλώνονται γρήγορα, είναι σπουδαίο να γνωρίζετε, πώς μπορείτε να αποφύγετε μία μόλυνση. Κυρίως προσδίδεται γι' αυτό μία ιδιαίτερη σημασία στα προσωπικά μέτρα υγιεινής. Αυτό το φάινβολάν συντάχθηκε με την υποστήριξη του Ethno-Medizinisches Zentrum και του Ινστιτούτου Robert Koch. Θα σας βοηθήσει, να βρείτε απαντήσεις στις ερωτήσεις σας.

Να προσέχετε καλά τον εαυτό σας και να μένετε υγιείς!

Δική σας Maria Böhmer

Εντεταλμένη της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης για Μετανάστευση, Πρόσφυγες και Ενσωμάτωση · Υπουργός παρά τη Ομοσπονδιακή Καγκελαρίω

Was ist die Neue Grippe?

Im April 2009 sind erstmals humane Fälle von Neuer Grippe A/H1N1 bekannt geworden. Da dieses Virus zusätzlich ein Gen von Influenzaviren enthält, das man aus Schweinen in Europa und Asien kennt, hat sich die Bezeichnung „Schweinegrippe“ verbreitet. Inzwischen verwendet man aber offiziell den Begriff „Neue Grippe“ mit dem Zusatz „A/H1N1“. Am 11. Juni 2009 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Ausbruch der Neuen Grippe zur Pandemie erklärt.

Welche Symptome treten beim Menschen auf?

Die Symptome der Neuen Grippe ähneln den Symptomen der jährlichen Grippe im Winter (saisonale humane Influenza): Fieber, Husten, Kopf-, und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit. Einige Menschen, die mit dem Erreger der Neuen Grippe A/H1N1 infiziert waren, berichteten auch über Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Τι είναι η Νέα Γρίπη;

Τον Απρίλιο 2009 έγιναν για πρώτη φορά γνωστές περιπτώσεις της Νέας Γρίπης A/H1N1 σε ανθρώπους. Επειδή αυτός ο ιός περιέχει επιπρόσθετα ένα γονίδιο ιών γρίπης, το οποίο είναι γνωστό από χοίρους στην Ευρώπη και την Ασία, διαδόθηκε ο χαρακτηρισμός «γρίπη των χοίρων». Εν τω μεταξύ χρησιμοποιείται όμως επίσημα ο όρος «Νέα Γρίπη» με την προσθήκη «A/H1N1». Στις 11 Ιουνίου 2009 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) κήρυξε το ξέσπασμα της Νέας Γρίπης σε πανδημία.

Ποιά συμπτώματα εμφανίζονται στον άνθρωπο;

Τα συμπτώματα της Νέας Γρίπης μοιάζουν με τα συμπτώματα της ετήσιας γρίπης το χειμώνα (εποχιακή ανθρώπινη γρίπη): πυρετός, βήχας, πόνοι στο κεφάλι και τα μέλη, κούραση, ανορεξία. Μερικοί άνθρωποι που μολύνθηκαν με τον ιό της Νέας Γρίπης A/H1N1 ανέφεραν επίσης αναούλα, εμετό και διάρροια.

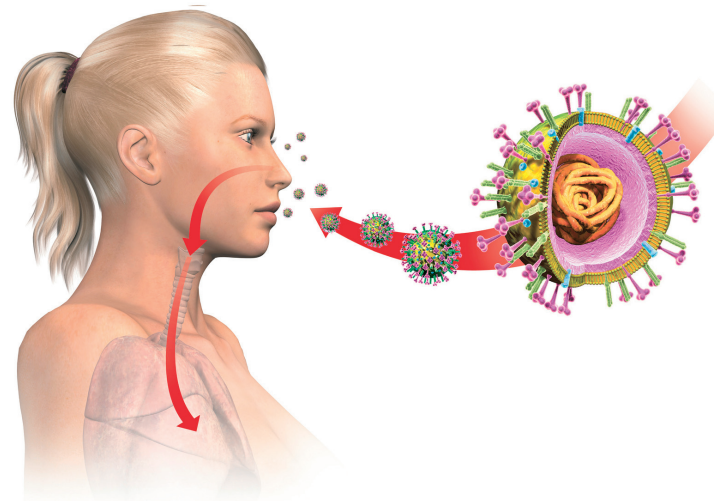


Bild: Fotolia

Wie wird das Neue Grippe-Virus übertragen?

Es ist davon auszugehen, dass das neue Influenzavirus A/H1N1 so übertragen wird wie eine übliche Influenza: überwiegend durch Tröpfchen, die insbesondere beim Husten oder Niesen entstehen. Eventuell ist auch eine Übertragung durch so genannte Tröpfchenkerne möglich, die kleiner sind und länger in der Luft schweben können. Die Übertragung kann auch über Oberflächen erfolgen, die mit virushaltigen Sekreten verunreinigt sind, wenn sie angefasst werden. Dabei gelangen die Viren über die Hand in Mund, Nase oder Augen.

Πώς μεταδίδεται ο ιός της Νέας Γρίπης;

Συμπεραίνεται ότι ο νέος ιός της γρίπης A/H1N1 μεταδίδεται όπως μία συνήθης γρίπη: κυρίως με σταγονίδια που δημιουργούνται ιδιαίτερα κατά το βήξιμο ή το φτέρνισμα. Ενδεχομένως είναι δυνατή επίσης μία μετάδοση από τους λεγόμενους πυρήνες των σταγονιδίων που είναι μικρότεροι και μπορούν να αιωρούνται περισσότερο χρόνο στον αέρα. Η μετάδοση μπορεί επίσης να γίνει μέσω επιφανειών που είναι μολυσμένες με εκκρίματα που περιέχουν τον ιό, όταν τις πιάσετε. Τότε οι ιοί φθάνουν μέσω του χεριού στο στόμα, τη μύτη ή τα μάτια.

Welche Medikamente stehen zur Verfügung, gibt es einen Impfstoff?

Die Entwicklung eines Impfstoffes wird voraussichtlich im Herbst 2009 abgeschlossen sein. Bisherige Daten weisen darauf hin, dass die herkömmlichen Grippeimpfstoffe nicht vor der Neuen Grippe schützen.

Wie verhalte ich mich, wenn ich befürchte, mich mit dem Neue Grippe-Virus angesteckt zu haben?

Falls Sie befürchten, am Neue Grippe-Virus erkrankt zu sein, nehmen Sie bitte sofort telefonisch Kontakt mit ihrem Hausarzt oder mit dem örtlichen Gesundheitsamt auf, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Bleiben Sie zunächst zuhause und vermeiden Sie soweit möglich den Kontakt mit anderen Menschen.

Ποια φάρμακα είναι διαθέσιμα, υπάρχει εμβόλιο;

Η ανάπτυξη ενός εμβολίου θα έχει περατωθεί ενδεχομένως το φθινόπωρο του 2009. Μέχρι τώρα στοιχεία υποδηλώνουν ότι τα συνήθη εμβόλια γρίπης δεν προστατεύουν από τη Νέα Γρίπη.

Πώς συμπεριφέρομαι, όταν φοβούμαι ότι έχω μολυνθεί από τον ιό της Νέας Γρίπης;

Εάν φοβόσαστε ότι αρρωστήσατε από τον ιό της Νέας Γρίπης, επικοινωνήστε παρακαλώ αμέσως τηλεφωνικά με τον οικογενειακό γιατρό σας ή με την τοπική υγειονομική υπηρεσία, για να συζητήσετε την περαιτέρω διαδικασία. Να μένετε πρώτα στο σπίτι και να αποφύγετε όσο είναι δυνατόν την επαφή με άλλους ανθρώπους.